

福島市北幹線応急仮設住宅ヨーガ療法ボランティア 活動報告

樋口 久美子

【日 時】 2014年8月31日(日) 13:30~15:00

【場 所】 北幹線応急仮設住宅 南集会所

【実施者】 斎藤 節子

【参加者】 女性 6名

【状 況】 いつも参加されている方々。南相馬市に引っ越しした方（仮設住宅はまだ借りている）もついでがあったから来たとのことで参加。一時期よりは暑さが落ち着いたが、冷房をかけ実習。

【指導内容】

呼吸の観察・意識化

アーサナ

- ・ハンズ・ストレッチ・ブリージング
- ・アングル・ストレッチ・ブリージング
- ・アイソメトリック・ウエスト・ローテーション
- ・アイソメトリック・パーダ・ハスタ・アーサナ
- ・アイソメトリック・タイガーブリージング
- ・アイソメトリック・ショルダーローテーション・ブリージング
- ・アイソメトリック・ネック・ムーブメント・ブリージング
- ・アイソメトリック・マツイ・アーサナ・ブリージング
- ・アイソメトリック・パヴァナ・ムクタ・アーサナ・ブリージング
- ・アイソメトリック・ブジャング・アーサナ・ブリージング
- ・アイソメトリック・アルダ・シャラブ・アーサナ・ブリージング

呼吸法

- ・両鼻カパラバーティー
- ・ブラーマリー

【感 想】

・仕事が終わって駆けつけた。途中、眠くなった。

※6名とも、アーサナ、呼吸法ともに、よく集中して実習されていた。

※ふくらはぎをもむ健康法などが話題に上ったので、動かした後の血流等をよく意識していただくよう、たびたび声かけし、意識化を促す。